**Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE 12-23.05.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-05-12 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole 2024/2025 (grupa) [** |
| **Norma na energię dla podanej grupy:** | 1327.27 Kcal |
| **Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:** | 75% |
| **Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:** | **węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25% |

**Jadłospis**

|  |
| --- |
| **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-12** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **# masło ekstra**
3. **Filet wędzony z piersi indyka**
4. # papryka czerwona
5. **# mleko 2%**
6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,

Cytryna 0% | 1. **Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami** składniki: Ziemniaki średnio 39%, Soczewica czerwona nasiona suche 17%, Marchew 17%, Por 11%, Pietruszkakorzeń 6%, **Seler korzeniowy 3%**, **Śmietana 18% tłuszczu**

**3%**, **Mleko 2% Łaciate 3%**, **Masło ekstra 2%**1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **Makaron ze szparagami i kurczakiem** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, **# Makaron Penne 31%**, Szpinak mrożony 14%, **Ser feta bez laktozy S 10%**, Cebula 3%, **Masło ekstra 3%**, Skrobia ziemniaczana

Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%1. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # mus owocowy
2. Wafle ryżowe sante
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-13** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z tuńczyka i awokado** składniki: **Tuńczyk w oleju 50%**, Awokado 25%, **Jaja kurze całe 19%**,Szczypiorek 6%
4. **# mleko 2%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,

Cytryna 0%1. ogórek zielony [
 | 1. **Żurek z jajkiem zabielany** składniki: Woda wodociągowa 39%, Marchew 13%, **Jaja gotowane I 13%**, **# Jogurt naturalny 13%**, Wieprzowina szynka surowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 3%**,

**Mąka pszenna typ 500 2%**, Koper ogrodowy 0%, Majeraneksuszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Pietruszka liście 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%1. **Chleb razowy krojony**
2. **Kiełbaski rumuńskie** składniki: Wieprzowina szynka surowa 66%, Cebula 12%, **Ser żółty gouda S 6%**, **Jaja kurze całe 6%**, **# Parówka fińska 6%** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże], Pieprz ziołowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1
4. Surówka z rzodkiewki i jabłka składniki: Rzodkiewka 59%, Jabłko 37%, Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy

uniwersalny 1%1. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # chrupki kukurydziane plecione 25g
2. # jabłko
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
2. **# masło ekstra**
3. **# szynka od szwagra**
4. **Kawa inka na mleku 2% z miodem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%**, Miód pszczeli 2%, **Kawa INKA 2%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
6. #pomidor [składniki: pomidor ]
7. szczypiorek
 | 1. **Kapuśniak z młodej kapusty** składniki: Kapusta biała 57%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 5%**, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%
2. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
3. **Kopytka z masłem i bułką tartą** składniki: Ziemniaki późne 76%, **Mąka pszenna typ 500 10%**, Skrobiaziemniaczana 8%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 2%**,**Bułka tarta 1%**
4. **Surówka z marchewki, chrzanu i jabłka** składniki: Marchew 54%, Jabłko 34%, **Jogurt naturalny 2,8%9%**, Chrzan 3%, Cukier 0%, Sól biała 0%
5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. mandarynki
2. **ciasteczka belvita**
 |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-15** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. # dżem owocowy
4. **Płatki jęczmienne na mleku 2%** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%**, **Płatki jęczmienne 14%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,

Cytryna 0% | 1. **Zupa z zielonego groszku** składniki: Ziemniaki wczesne 39%, Groszek zielony mrożony 39%, Marchew 8%, Udziec kurczaka ze skórą 8%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, **Śmietana 12%tłuszczu 1%**
2. **# chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni,mąka pszenna, dynia, drożdże, sól]
3. **Gulasz wieprzowy** składniki: Wieprzowina szynka surowa 83%, Cebula 8%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, olejrzepakowy 3%, Pieprz ziołowy 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała
4. **Kasza jaglana** składniki: Kasza jaglana 92%,**Masło ekstra 8%**, Sól biała 0%
5. Surówka z pomidorów i ogórków ze szczypiorkiem składniki: Pomidor 45%, Ogórek 45%, Szczypiorek 6%, olej rzepakowy 3%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%
6. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. **jogurt owocowy**
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16** |
| **I śniadanie** | **obiad** |  **Kolacja**  |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **# masło ekstra**
3. **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** składniki: **# Twaróg półtłusty 50%**, Rzodkiewka 25%, **Jogurt naturalny 20%**, Szczypiorek 5%, Pieprz czarny MIELONY
4. # pomidor
5. **Kakao naturalne na mleku 2% z miodem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%**, Miód pszczeli 3%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%
6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,
 | 1. **Barszcz czerwony zabielany** składniki: Burak 45%, **# Jogurt naturalny 18%**, Marchew 18%, Pietruszkakorzeń 9%, **Seler korzeniowy 4%**, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%
2. **Chleb zwykły**
3. **Paluszki rybne panierowane**
4. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy
5. **Sałata z jogurtem naturalnym** składniki: Sałata 87%, **# Jogurt naturalny 12%**, Szczypiorek 1%, Pieprzczarny MIELONY 0%
6. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. banan
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-12** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **# masło ekstra**
3. **Filet wędzony z piersi indyka**
4. # papryka czerwona
5. **# mleko 2%**
6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,
7. Cytryna 0%
 | 1. **Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami** składniki: Ziemniaki średnio 39%, Soczewica czerwona nasiona suche 17%, Marchew 17%, Por 11%, Pietruszkakorzeń 6%, **Seler korzeniowy 3%**, **Śmietana 18% tłuszczu**
2. **3%**, **Mleko 2% Łaciate 3%**, **Masło ekstra 2%**
3. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
4. **Makaron ze szpinakiemi kurczakiem** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, **# Makaron Penne 31%**, Szpinak mrożony 14%, **Ser feta bez laktozy S 10%**, Cebula 3%, **Masło ekstra 3%**, Skrobia ziemniaczana 1%,Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%
5. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # mus owocowy
2. Wafle ryżowe sante
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-13** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z tuńczyka i awokado** składniki: **Tuńczyk w oleju 50%**, Awokado 25%, **Jaja kurze całe 19%**,Szczypiorek 6%
4. **# mleko 2%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
6. # ogórek zielony []
 | 1. **Żurek z jajkiem zabielany** składniki: Woda wodociągowa 39%, Marchew 13%, **Jaja gotowane IŻŻ 13%**, **# Jogurt naturalny 13%**, Wieprzowina szynka surowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 3%**,**Mąka pszenna typ 500 2%**, Koper ogrodowy 0%, Majeraneksuszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Pietruszka liście 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny
2. **Chleb razowy krojony**
3. **Kiełbaski rumuńskie** składniki: Wieprzowina szynka surowa 66%, Cebula 12%, **Ser żółty gouda S 6%**, **Jaja kurze całe 6%**, **# Parówka fińska 6%** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże], Pieprz ziołowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
4. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1
5. Surówka z rzodkiewki i jabłka składniki: Rzodkiewka 59%, Jabłko 37%, Szczypiorek 3%, Olej rzepakowyuniwersalny 1%
6. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # chrupki kukurydziane plecione 25g
2. # jabłko
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
2. **# masło ekstra**
3. **# szynka od szwagra**
4. **Kawa inka na mleku 2% z miodem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%**, Miód pszczeli 2%, **Kawa INKA 2%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
6. #pomidor [składniki: pomidor ]
7. # szczypiorek
 | 1. **Kapuśniak z młodej kapusty** składniki: Kapusta biała 57%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 5%**, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%
2. **# chleb żytni 15.00g** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
3. **Kopytka z masłem i bułką tartą** składniki: Ziemniaki późne 76%, **Mąka pszenna typ 500 10%**, Skrobiaziemniaczana 8%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 2%**,**Bułka tarta 1%**
4. **Surówka z marchewki, chrzanu i jabłka** składniki: Marchew 54%, Jabłko 34%, **Jogurt naturalny 2,8%9%**, Chrzan 3%, Cukier 0%, Sól biała 0%
5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # mandarynki
2. **# ciasteczka belvita**
 |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-15** |
| **I śniadanie** | **obiad** | kolacja |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. # dżem owocowy
4. **Płatki jęczmienne na mleku 2%** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%**, **Płatki jęczmienne 14%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,
6. Cytryna 0%
 | 1. **Zupa z zielonego groszku** składniki: Ziemniaki wczesne 39%, Groszek zielony mrożony 39%, Marchew 8%, Udziec kurczaka ze skórą 8%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, **Śmietana 12%tłuszczu 1%**
2. **# chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni,mąka pszenna, dynia, drożdże, sól]
3. **Gulasz wieprzowy** składniki: Wieprzowina szynka surowa 83%, Cebula 8%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, olejrzepakowy 3%, Pieprz ziołowy 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%
4. **Kasza jaglana** składniki: Kasza jaglana 92%,
5. **Masło ekstra 8%**, Sól biała 0%
6. Surówka z pomidorów i ogórków ze szczypiorkiem 70.00g składniki: Pomidor 45%, Ogórek 45%, Szczypiorek 6%, olej rzepakowy 3%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%
7. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. **# jogurt owocowy**
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16** |
| **I śniadanie** | **obiad** | kolacja |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **# masło ekstra**
3. **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** składniki: **# Twaróg półtłusty 50%**, Rzodkiewka 25%, **Jogurt naturalny typ grecki S 20%**, Szczypiorek 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól niskosodowa 0%
4. # pomidor
5. **Kakao naturalne na mleku 2% z miodem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%**, Miód pszczeli 3%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%
6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
 | 1. **Barszcz czerwony zabielany** składniki: Burak 45%, **# Jogurt naturalny 18%**, Marchew 18%, Pietruszkakorzeń 9%, **Seler korzeniowy 4%**, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%
2. **Chleb zwykły**
3. **Paluszki rybne panierowane**
4. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy
5. **Sałata z jogurtem naturalnym** składniki: Sałata 87%, **# Jogurt naturalny 12%**, Szczypiorek 1%, Pieprzczarny MIELONY 0%
6. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. banan
 |